

HERRAMIENTAS,
CONSEJOS Y
ACTUALIZACIONES
PARA AYUDAR A
LOS PADRES A
ENFRENTAR EL
DESAFÍO DE VOLVER
A LA ESCUELA

Boletín Número 3

REGRESO SEGURO A CLASES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19



SACRAMENTO COUNTY



PUBLIC
HEALTH

Promote • Prevent • Protect



LAS VACUNAS CONTRA LA COVID YA ESTÁN DISPONIBLES PARA MENORES DE 12 AÑOS

Desde el 12 de mayo de 2021, toda persona de 12 años de edad o más puede vacunarse contra la COVID-19. En este momento, los jóvenes menores de 18 años deben colocarse la vacuna Pfizer.

Hay muchos lugares que ofrecen la posibilidad de vacunarse, como clínicas y hospitales, farmacias Safeway, CVS, Rite Aid, Walgreens, Walmart, Cal Expo, Cal NorthState, Sacramento State, Cal Expo, McClellan Park y otros lugares más pequeños dentro de la comunidad.

En el condado de Sacramento, algunos lugares de vacunación tal vez le pidan que tenga una cita programada para vacunarse contra la COVID-19 pero muchos sitios reciben personas sin cita, por orden de llegada.

Para que los menores de 18 años de edad puedan recibir su vacuna contra la COVID-19, deben tener el consentimiento de sus padres. Los participantes deben presentar algún tipo de identificación. No obstante, no se exige ciudadanía estadounidense, residencia legal ni seguro médico para recibir la vacuna. Todas las vacunas contra la COVID-19 son **GRATUITAS**.

Para obtener una cita de vacunación contra la COVID-19 visite <https://myturn.ca.gov/>. Si necesita ayuda para coordinar una cita, llame al 211 o al (916) 529-4519.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA? LLAME A LA LÍNEA DE ATENCIÓN TELEFÓNICA DEL CONDADO DE SACRAMENTO (916) 875-2400

En abril de 2020, el Departamento de Salud Pública del Condado de Sacramento puso en funcionamiento la línea de atención telefónica sobre COVID del Condado de Sacramento. Si tiene alguna pregunta sobre pruebas, vacunas y síntomas de COVID-19, etc., a través de la línea telefónica sobre COVID-19 del Condado de Sacramento podrá hablar con los voluntarios de Sacramento Medical Reserve Corp, quienes tienen un vasto conocimiento de todos los temas relacionados con la COVID-19.

Puede llamar al (916) 875-2400. Hay personal disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Si prefiere comunicarse por correo electrónico, envíe preguntas generales sobre COVID-19 a COVID19@saccounty.net. Si tiene preguntas relacionadas con la vacuna contra la COVID-19, envíe un correo electrónico a COVID19vaccine@saccounty.net.

En este número

Beneficios de las vacunas contra la COVID	2
Seguridad de las vacunas	2
Mes de la salud mental	3



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE VACUNAR A LOS NIÑOS CONTRA LA COVID-19?

La vacuna contra la COVID-19 es muy eficaz para evitar que las personas se contagien de COVID-19. Los beneficios de vacunar a los niños incluyen:

- **Protegen a los niños de las enfermedades:** Si bien los niños tienen menos probabilidades de enfermarse gravemente por COVID-19, pueden enfermarse de todos modos. Los efectos a largo plazo de la COVID-19 en niños aún se desconocen. En algunas personas, la COVID-19 ha provocado síntomas a largo plazo, tales como fatiga, dificultad para respirar, dolor en las articulaciones e incluso depresión y ansiedad. La COVID-19 también ha sido vinculada a casos de una enfermedad potencialmente grave conocida como síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C)
- **Protegen a la comunidad:** Los niños se contagian de COVID-19 y transmiten el virus a otras personas. Este virus es muy contagioso y necesitamos un alto nivel de inmunidad para detener su propagación. Los menores de 18 años representan aproximadamente el 24% de la población en Sacramento. Para proteger a toda la comunidad es necesario inmunizar a los niños. Esto es especialmente importante para proteger a las personas de alto riesgo. Si una persona de su familia tiene su sistema inmunológico debilitado, es necesario asegurarse de que todas las personas que la rodean estén inmunizadas.
- **Previenen las variantes de COVID-19:** Detener la propagación de COVID-19 es muy importante para evitar que se desarrollen nuevas variantes. Cuanto más se propague el virus de una persona a otra, más posibilidades tiene de mutar a una cepa más infecciosa o peligrosa.

- **Mejoran el bienestar de los niños:** Por último, al vacunar a los niños y reducir los brotes, las comunidades pueden estar cada vez más cerca de tener horarios escolares normales, y los niños pueden jugar con sus amigos y realizar actividades extracurriculares. Esto es importante para la salud física y mental de los niños que no tuvieron estas oportunidades el año pasado.

SEGURIDAD DE LAS VACUNAS PARA LOS NIÑOS

Antes de obtener la autorización de emergencia de la FDA, los ensayos clínicos demostraron que las vacunas contra la COVID-19 son extremadamente seguras y eficaces para adultos y adolescentes mayores de 16 años de edad. Los ensayos involucraron a miles de voluntarios. Luego de obtener datos de seguridad adicionales para adolescentes más jóvenes, la FDA amplió la autorización a los adolescentes de 12 años de edad en adelante. Se están realizando ensayos clínicos para niños de seis meses de edad.

Las vacunas siguen siendo monitoreadas atentamente. De hecho, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) afirman que las vacunas contra la COVID-19 tendrán "el monitoreo de seguridad más riguroso de la historia de los Estados Unidos".

Las vacunas contra la COVID-19 son seguras, pero su hijo/a puede experimentar algunos efectos secundarios a corto plazo. En los ensayos clínicos, algunos adolescentes no sufrieron efectos secundarios y otros experimentaron algunos similares a los informados en adultos:

- dolor, enrojecimiento e hinchazón en el lugar de aplicación de la vacuna
- fiebre
- escalofríos
- dolor de cabeza
- fatiga
- náuseas
- dolor muscular

Visite [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) el sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría para obtener más información para familias sobre la vacuna contra la COVID-19.

MAYO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto considerable en cada persona de la comunidad. Como todos, los jóvenes han tenido que sufrir una gran cantidad de ajustes y cambios durante el año pasado en respuesta a la pandemia. Mientras los estudiantes cierran el año escolar 2020-21 y comienzan su transición a las vacaciones de verano, el Departamento de Educación de California ha creado una lista de recursos para abordar la salud mental y el bienestar mientras las escuelas están cerradas. Debajo hay una lista de recursos a la cual los estudiantes y sus familias pueden recurrir para obtener apoyo. Los recursos adicionales están disponibles en:

https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/studentc_risishelp.asp

- **Línea de ayuda para adolescentes y jóvenes** Consejos para adolescentes y línea de ayuda para casos de depresión ¿Necesitas ayuda para resolver algo? ¿Deseas hablar con alguien que te comprenda, como otro adolescente? ¡Estamos aquí para ayudarte!
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** 1-800-273-8255. Línea telefónica de prevención del suicidio. Es confidencial, gratuita y está disponible las 24 horas para ayudar a toda persona que tenga una crisis o problema emocional. Hay consejeros hispanohablantes y también opciones para personas sordas e hipoacúsicas.
 - Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-628-9454
 - Opciones para personas sordas e hipoacúsicas: llame al 1-800-985-5990 o envíe el texto TalkWithUs al 66746
- **The Crisis Text Line**
The Crisis Text Line es la única línea nacional de intervención en casos de crisis que atiende por mensaje de texto las 24 horas, todos los días. Puede contactarse con The Crisis Text Line enviando el mensaje de texto HOME al 741-741.
- **The Veterans Crisis Line**
Esta línea de atención telefónica gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, brinda opciones de atención por teléfono, Chat web y mensaje de texto para veteranos de guerra que sufran algún tipo de crisis, como así también para sus familiares y amigos. Brinda opciones para personas sordas e hipoacúsicas.
 - Llame a The Veterans Crisis Line al 1-800-273-8255 y presione 1, o envíe un mensaje de texto al 838255.
- **The Trevor Project**
Esta organización nacional ofrece una línea de atención telefónica disponible las 24 horas, como así también opciones de Chat web y mensaje de texto en horarios limitados, destinados a lesbianas, gays, personas transgénero y jóvenes que cuestionan su identidad sexual.
 - The Trevor Lifeline es una línea de atención telefónica nacional, gratuita, confidencial y disponible las 24 horas para prevención del suicidio de jóvenes LGBTQ. Llame al 1-866-488-7386 24/7
 - Mensajes en línea confidenciales e inmediato con un consejero de Trevor, las 24 horas, todos los días
 - Mensajes de texto confidenciales con un consejero de Trevor, las 24 horas, todos los días. Envíe START al 678678
 - Puede contactarse con TrevorText enviando TREVOR por mensaje de texto al 1-202-304-1200 (disponible de lunes a viernes, de 3 p.m. a 10 p.m. ET).
- **The Trans Lifeline** 1-877-565-8860 The Trans Lifeline es una organización dirigida por personas trans que conecta a las personas trans con la comunidad.



Para obtener recursos adicionales, visite el [sitio web de SCPH Schools](#).